

100 страниц о самом главном

Ежемесячный журнал
№11 (376),
ноябрь, 2024 г.
Основан 05.01.1993 г.

Издатель и учредитель –
ООО «Шенкман
и сыновья»

Генеральный директор
Борис Шенкман

Главный редактор
Борис Шенкман

Обозреватели
Татьяна Абрамова
Светлана Чечилова

Редактор
Ольга Коршунова

Верстка
Сергея Сухарева

Фото на обложке
Игоря Денисова

Адрес для писем:
Москва 127018
Сушевский Вал, д.5,
строение 15

Телефон:
(495) 788-30-12

Электронная почта:
budzdorov2@yandex.ru

© «Будь здоров!», 2024 г.

В ЭТОМ НОМЕРЕ

Константин Гратис Непростая философия простой жизни	3
Татьяна Агушина К сезону гриппа готовы	17
<i>Лента новостей</i>	20
Вадим Кириллов Пневмосклероз: легкие в опасности	22
Александр Ефремов Помощь при язвенной болезни и гастритах ..	31
Наталья Андрианова Стресс и лишний вес — враги суставов	39
Галина Костина Как сохранить рассудок	46
Галина Костина Осторожно: аппендицит	51
Татьяна Агушина Шаг к спасительной терапии	57
<i>Лента новостей</i>	60
Людмила Полонская На старте — пилоты-«киборги»	62
Ольга Коршунова Организация личности	70
Галина Костина Мифы и правда о шизофрении	77
Галина Сухарева Детская диетология с точки зрения китайской медицины	81
Наталья Горская Косметика с бахчи	88
<i>Проверка интеллекта</i>	89
Инна Курдакова Крылатые выражения Чехова	90